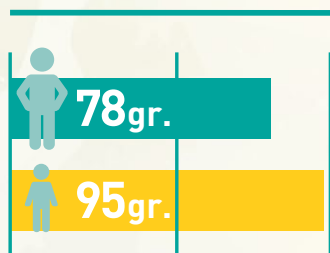


Con un poquito de azúcar es suficiente

¿Sabes cuánto azúcar tomamos al día?



Los niños consumen **95 gramos** de azúcar al día y los adultos consumimos **78 gramos**



50 gr.



El exceso de azúcar **AUMENTA EL RIESGO** de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares

ES LA CANTIDAD MÁXIMA DE AZÚCAR AÑADIDO QUE SE RECOMIENDA CONSUMIR AL DÍA

REDUCE EL CONSUMO de alimentos y bebidas con azúcares añadidos y **REDUCE LA CANTIDAD** de azúcar añadida durante el cocinado

Recuerda

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml

Valor energético

Grasas de las cuales: Saturadas

Hidratos de carbono de los cuales: Azúcares

Proteínas

Sal

REVIS
EL ETIQUETADO
DEL PRODUCTO
PARA CONOCER
LA CANTIDAD
EXACTA DE AZÚCARES,
SAL Y GRASAS



MANTÉN UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
CONTROLANDO LOS AZÚCARES,
LA SAL Y LAS GRASAS



PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA
A DIARIO Y REDUCE EL SEDENTARISMO